

海洋生活知识(二)

王小军 编著

目 录

中国猴岛知多少	1
世界最大的沙岛——崇明岛	2
中国哪个省的海岸线最曲折	2
长江三角洲	4
雪卡毒素不可小视	4
尽量不食近海鱼类 远离持久性有机污染物	6
吃鱼翅可抗癌不科学	8
吃死螃蟹会致中毒	10
美味螃蟹并非人人皆宜	11
话说海带	13
孕妇吃含水银海鲜损害婴儿脑部	14
预防心脏病 吃鱼有讲究	15
多吃“平安鱼” 健脑保平安	16
海带食疗菜谱	18
生鲜水产品易导致寄生虫病	20
女性多吃鱼可降低患乳腺癌几率	21
食用海鲜要科学	21
生食鱼虾易得肝吸虫病	22
夏日严防食物中毒	23
海水浴有益健康	24
夏日防晒学问多	25
哪些水产品不宜吃	26
为了鲨鱼 为了自己	27
吃高脂肪鱼对人体健康极为有益	28
食海鲜的宜与忌	30
妇女儿童慎用深海鱼油	32

海鲜不宜做下酒菜	33
春季慎吃海产品	33
富含维生素 A、D 的鳕鱼	34
鲑鱼体内的致癌物质	35
吃点海中的"黑色食品"	38
福建专家提醒贝类产品微生物超标不宜生吃	39
识鱼星辨鱼情	41
多吃鱼可减少吸烟危害	42
比目鱼能消炎解毒	43
入秋螃蟹最肥美	44
海带的保健作用	46
药食兼优话鱼鳞	47
具有抗癌作用的海产品	48
慎用鱼胆治病	49
多吃鱼可预防老年痴呆	50
鱼眼和鱼肠对健康非常有益	51
哪些病人不宜食鱼	52
鲍鱼妙用	53
吃鱼为什么要加醋和酒	54
鲨鱼软骨制品--癌症病人的福音	55
小心海带过敏症	59
吃海鲜莫一味求鲜	60
神奇的海参	61
哪些人适宜到海滨疗养	63
何谓"麻痹性海鲜中毒"	64
男人常吃鱼能添寿	66
乌贼墨的新用途	66
护肤美容话海鲜	68

凉拌海蜇不要"鲜"	71
不可乱服鱼胆	71
四月鲂鱼味正美	73
勿食赤潮海产品	74
鱼头虽好吃 但应防中毒	75
四季养鱼诀窍	77
女性宜常食海藻类食物	78
食不可无鱼	79
常见热带鱼的特性与饲养	80
鱼皮、鱼鳞变保湿护手霜	83
"海底牛奶"——牡蛎	84
羊栖菜营养多	85
四种海产品忌食	87
食海鲜四不宜	88
鱼为什么会有鳞	89
烹调鱼肉不妥巧法补	91
吃鱼为什么能降血脂	91
海洋人参--鱼鳔	93
哪些海藻能抗癌	94
谨防鱼中毒	95
海蟹三珍	97
席上珍馐话海胆	98
食虾的学问	101
小心鱼胆中毒	102
沿海热门病——嗜盐菌中毒	103
胶州湾杂色蛤杂谈	105
南极旅游需慎行	106
四种热带鱼及饲养方法	110

海洋蔬菜营养丰富	115
吃海鱼留神水银中毒	116
炎热夏日慎食咸鱼	118
吃蟹五忌	119
牡蛎妙用	120
晒伤皮肤急救法	122
夏日黄鳝赛人参	123
趣谈鱼翅	124
水产品——养肤美容有奇效	126
冬吃萝卜夏吃姜，不劳医师开药方	126
生食“醉虾”不利健康	128
海洋旅游资源类型知多少	128
如何泡发海参	131
说褐藻	131
珊瑚抗癌 石花祛火	134
美味海鲜多是药	136
吃鱼有利于明目？	137
孕妇应多吃海鱼	138
带上柠檬吃海鲜	139
海洋动物与仿生应用	140
常吃海带秀发飘飘	141
老年人垂钓要诀	142
来自海洋动物体内的特殊粘胶剂	143
女性多吃鱼可以防中风	145
海藻的魅力	146
如何挑选海味干品	148
怎样识别不同种“乌鱼”	149
螃蟹的挑选与食用	150

我国观赏鱼主要养殖品种	151
海产“八珍”鲜煞人	152
常见海产品的药用价值	154
贝类虽味美但须防中毒	156
多吃鱼可降低患乳腺癌几率	158
每周至少吃一次海鱼	158
鱼干应与蔬菜搭配食用	159
海鲜+Vc=砒霜？	159
我国的国家级海洋保护动物	161
海边度假给肌肤撑把伞	162
美食药疗说苔条	163
海葵良药 皎若丽人	164
黄鱼、鲨鱼、带鱼——能抗癌的三种海鱼	167
春食沙井蚝	168
钓鱼谚语知多少	169
吃鱼可防血栓病	171
怎样识别黄花鱼和黄姑鱼	172
鱼腹黑膜不要吃	173
海滩暴晒以后如何美肤	174
珍珠的保养	175
螃蟹不能与哪些食物同吃	176
来自海洋的健康食品--海洋蔬菜	177
冬季靓汤秀	178
冬令宜吃鲫鱼吗	181
吃点海中的“黑色食品”	182
冬令滋补佳品——跳跳鱼	183
热带鱼寒冬防冻害	184
巧洗贝类有讲究	186

美食极品燕窝.....	186
-------------	-----

中国猴岛知多少

我国沿海有几处猕猴麋集的小岛，俗称猴岛，其中最出名的当数海南南湾猴岛，其次为上海大金山岛。

南湾半岛三面临海，一面和陆地相连，横卧于海南陵水县新村港南面的海湾里，全岛面积 10 平方千米，海拔 250 米，12 座大小不等的山峦绵延起伏，隔海分望，整个半岛就像一只巨大的铁锚抛在碧波浩瀚的南海。现南湾半岛是海南岛八处自然保护区之一，是全国唯一驯养繁殖成群猕猴的地方。经过多年精心护理，这里的猕猴已从 1965 年的 60 多只增加到 1200 只，共 25 群，其中两群基本上经过人工驯化。

中国的另一猴岛为上海大金山岛。这座岛距上海市郊金山县金山嘴集镇 6.6 千米，面积 0.8 平方千米，最高峰南峰海拔 103.4 米。该岛位于上海东南波浪滔天的杭州湾中，无人居住，有着天赋的自然资源优势，岛上生长着 98 科 208 种植物，其中句括在同纬度陆地上早已绝迹的天竺桂、红楠等 26 科 33 种古生植物。1988 年，大金山岛首批放养了 10 只广西猕猴，试养成功。几年来，人工散养的猕猴自结姻缘，已繁衍到几百只。1993 年该岛成为海洋环境保护区。

另外，珠江口外的担杆、二洲、内伶订、上川四岛均为我国天然猕猴岛。这儿的猴群已有 600 多年的历史，其中担杆岛有猴 15 群，约千只，二洲岛有猴 400 只，现均成立了自然保护区。

世界最大的沙岛——崇明岛

崇明岛位于长江入海口和中国东部海岸的中心位置，处于长江黄金水道和以上海市为中心的黄金海岸的交汇点，内通长江沿岸 18 个省市，外通太平洋。岛南沿有深水岸线 40 多千米，具有良好的建港条件。

崇明岛也是世界上最大的沙岛。崇明岛狭而长，形如春蚕，东临浩瀚的东海，西接万里长江，北与启东、海门一衣带水，南依上海市，属长江冲积平原。是我国仅次于台湾和海南岛的第三大岛。

崇明岛公元 618 年露出水面，迄今已有 1300 多年历史。由于长江携带的大量泥沙淤积，崇明岛每年以 143 米的速度向东海延伸，增加土地约 487 公顷。

崇明岛大气污染程度较轻微，水、土地也较净化，加之气候属北亚热带，温度适中，四季分明，光照充足，有利于多种农作物生长。崇明岛有许多名、优、特、稀产品，如面丈鱼、凤尾鱼、鳊鱼、对虾、白山羊、金瓜、甜玉米、芦笋、食用菌、崇明大白菜等。无数候鸟到岛上栖息、觅食。崇明岛已成为我国候鸟重点保护区。

中国哪个省的海岸线最曲折

海岸线的曲折率是海岸线的曲线长度与直线长度的比值，它可以用来衡量海岸线的弯曲程度。

那么，中国哪一个省的海岸线最为曲折呢？答案是

福建省。

福建省的大陆岸线从沙埕港到诏安铁炉岗的直线长度只有 535 千米，曲线长度却为 3051 千米，曲折率达 1 : 5.6。福建省的岸线长度虽然只居全国第三，大陆岸线曲折率却居全国首位。

如果我们将福建省的海岸带按其明显的区域分成闽东、闽中和闽南三段进行分析，会对其海岸的曲折程度有一个更清楚的了解。

闽东岸段北起福鼎虎头鼻，南至闽江口以北黄岐半岛南岸。此段岸线曲折、多港湾，岸线曲折率高达 1 : 11.3，为全国罕见。这儿的海湾常常深入内地 30—35 千米，多有山丘作为屏障，湾中有湾，港中有港，湾内风浪小，少淤积，是天然良港。这里的海岸在第四纪期间曾发生较大沉降，平原分布很少，属较典型的溺谷式基岸港湾海岸，而陆地地势在福建省省内岸段中最高，山丘常逼近海岸。

闽中岸段北起黄岐半岛，南至晋江围头。这一段海岸地质断裂构造较明显，有断块差异活动，地形层状特点较明显。其西侧为山地，中部为红土台地或平原、滩地等，外侧为低丘及岛屿。该岸段岸线较曲折，岸线曲折率达 1 : 6.3，港湾较多，如湄州湾口小腹大，屏障良好，航道水深，是一个天然良港。

闽南岸段北起晋江围头，南至诏安铁炉岗。本岸段仍受断裂构造控制，西侧为断块上升区，构成低山、高丘地形；中部为断块轻微上升区，形成低丘、红土台地与平原；而东侧沿海则为下沉区。沿岸沙质海滩发育，岸线较平直，曲折率为 1 : 3.9。

长江三角洲

长江三角洲北起通扬运河，南抵杭州湾，西至镇江，东到海边，包括江苏、浙江两省部分地区和整个上海市，面积约 5 万平方千米，是一片坦荡的大平原，只有少数小山丘像孤岛一样矗立在平原之上。这里岸线平直，海水黄浑，有一条宽约几千米到几十千米的潮间带浅滩。

坦荡宽广的长江三角洲究竟是怎样形成的呢？长江三角洲的演变形成过程，大体由三个方三面组成：一是作为长江三角洲主体的太湖平原形成；其次，是长江携带的泥沙在长江口的堆积；第三，是人类生产活动对长江三角洲形成的影响。

雪卡毒素不可小视

明 阳

继今年 9 月份广东汕头发生 50 多人因进食含有“雪卡毒”虎斑鱼而中毒的事件后，11 月 13 日中山市又发生一起进食“老虎斑”导致 80 余人食物中毒的事件，深圳市也发生了几起类似事件。到目前为止，广东省内“雪卡毒”中毒人数已有上百人。为何有关部门一再提醒仍有中毒事件发生？看来，人们对“雪卡毒”还没有足够的认识。

据专家介绍，带有雪卡毒素的珊瑚鱼广泛存在于太平洋、印度洋等热带、亚热带海域的珊瑚礁周围和近海

岸，全世界约有 400 多种，我国有 30 多种，主要分布在广东、南海诸岛，其中包括海产品市场和餐桌上常见的老虎斑、东星斑、西星斑、杉斑、苏眉等石斑鱼和鲈鱼等。雪卡毒素属于神经毒素，无色无味，脂溶性，不溶于水，耐热，不易被胃酸破坏，主要存在于珊瑚鱼的内脏、肌肉中，尤以内脏中含量最高。

专家表示，雪卡毒素并非鱼类与生俱来的，它属于获得性毒素。含有雪卡毒素的藻类黏附在珊瑚表面，小鱼吃下有毒海藻后，大鱼再吃下小鱼，毒素随之积聚在大鱼体内，毒素就是这样通过食物链富集浓缩，因此珊瑚鱼虽然愈大愈名贵，愈能显示食客的排场，但毒性也会愈大，食用的安全风险也就愈高。

人类雪卡毒素中毒的症状一般在食后 2 小时~10 小时出现，病程 2 周~3 周，主要症状有头晕、乏力、恶心、呕吐、腹绞痛、排水样便、唇周麻木、膝关节酸痛、小腿肌肉刺痛、瘙痒感及双手温度感觉倒错，即手触热物有冷感，放入凉水中则有热感或“电击”感觉等。

目前临床上尚无简便有效的方法检测雪卡毒素，诊断主要是根据病人是否进食深海鱼(珊瑚鱼)，出现胃肠道不适症状和特异性温度感觉倒错等来判断。但早期病人可能只出现胃肠道不适，容易误诊为急性胃肠炎、细菌性食物中毒等。因此专家提醒：进食海鱼后如出现消化系统不适症状时，需首先考虑雪卡毒素中毒的可能。另外，雪卡毒素中毒目前在治疗上也没有特殊方法，多以对症治疗为主。

雪卡毒素中毒对人体危害很大，轻者会有消化道病症状，严重的会出现神经、心血管系统病症以及休克，甚至会导致呼吸系统麻痹而死亡。

更可怕的是，即使痊愈，发病者也可能在数年内都处于“过敏状态”，一旦再进食无毒海鱼甚至饮酒都有可能引起病症复发。

为此，有关部门和专家提醒消费者要慎食珊瑚鱼等海产品，谨防雪卡毒素中毒。另外，由于环境污染和过度捕捞，各类珍贵珊瑚鱼类资源正大幅减少，无论从保护自身健康，还是从维护生态平衡的角度出发，都不要乱食珊瑚鱼。

专家提醒，为安全起见，一定不要吃鱼的内脏。雪卡毒素多会积聚在鱼类的肝脏、胆、卵等内脏，把内脏去掉是一个避免中毒的好方法。此外，由于海鱼一般体积较大，因此简单而言，吃“小鱼”普遍比吃“大鱼”安全。鱼的体积越大，含毒量也会较高。由于“雪卡毒”对鱼本身不会引致任何病症，因此也不能从鱼的外形、肉质、味道来判断是否有毒，加热、冷藏及晒干等办法皆不能把毒素清除。需要提醒的是，食用时还要避免同时喝酒及吃花生或豆类食物，以免加重中毒的程度。

尽量不食近海鱼类 远离持久性有机污染物

人类合成的化学品有 700 万种，约有 10 余万种进入人类生存环境。其中，持久性有机污染物对人类健康和生态系统产生的毒性影响，正日益显现。

研究表明，持久性有机污染物对肝、肾等脏器和神经系统、内分泌系统、生殖系统等有急性和慢性毒性，具有致癌性、生殖毒性、神经毒性、内分泌干扰特性等，并且由于其持久性，这种危害一般都会持续一段时间。

针对持久性有机污染物的危害，专家提示：注意生活细节，远离持久性有机污染物危害。

尽量不食用近海鱼类 近海受人们生产活动和日常生活的直接影响，污染情况相对要严重得多。例如，施洒在田地里的有机氯农药随着雨水流入河川，汇入大海；垃圾焚烧炉放出的二恶英落入附近的土地，又随雨水流入海里……由于持久性有机污染物在生物体内易发生生物蓄积，并且会沿着食物链逐级放大，近海鱼类特别是含脂肪量高的鱼类，食用小鱼的大型鱼类，体内往往积蓄着高浓度的持久性有机污染物。

控制食用肥肉和乳制品 无论是鸡、鸭、猪、牛肉，还是乳制品，都可能受到持久性有机污染物的影响。首先是饲料中残留的有机氯农药，有相当大部分难以排出牲畜体外；其次受环境二恶英污染的农作物也会随着饲料进入牲畜体内。因为持久性有机污染物的亲脂性，易蓄积在牲畜的脂肪部分，而这些脂肪也跟着上了人们的餐桌。要禁止食用肉类是不现实的，但控制食用肥肉和乳制品却能起到相当的防御作用。

选择聚乙烯包装的食品，不要用塑料容器加热食品 如果买回来的食品是用氯化塑料薄膜包装的话，不要在带包装状态下加热，特别是油性的食品。市场销售的包装食品的塑料薄膜分为氯化材料和聚乙烯材料。氯化材料薄膜在用完后作为垃圾处理时，会产生二恶英。当用微波炉加热时，有害物质就有可能被溶解出来。

多食用食物纤维 不要让动物性食品统占你的餐桌，多吃些蔬菜，适量吃些粗粮。一个人想要将体内的二恶英的 50% 排泄出去，至少需要 7 年半的时间，可是二恶英遇到食物纤维后相对要排泄得快一些。

合理饮用净水 目前的净水器一般都可以去除氯气味，但很难完全消除有机氯化合物，因此有条件的話应饮用矿泉水。经济一点的方法，也可将净水器过滤后的水放入麦饭石浸泡一些时间后饮用。

吃鱼翅可抗癌不科学

有书写道：鲨鱼是世界上惟一不患癌症的动物，其体内含有的角鲨烯有抗癌作用。

早在 1983 年，美国麻省理工学院的两位生化博士安恩·李和罗伯特·兰格在著名的美国《科学》杂志上发表文章称，鲨鱼软骨（包括赫赫有名的“鱼翅”）中的角鲨烯对于癌细胞之血管生成具有阻断作用，并证实可抑制癌细胞的生长。1993 年，美国 CBS 电视台“60 分钟”节目邀请《鲨鱼不会得癌症》的作者威廉·兰斯博士，讨论鲨鱼软骨可以抗癌的研究成果，数名癌症晚期患者在节目中表示，服用鲨鱼软骨胶囊数周后感觉症状减轻。自此，鲨鱼软骨会抗癌的说法通过书籍、文章、网站和销售商广为流传，创造了鲨鱼软骨产品一年销售额超过 5000 万美元的市场，其中最大的鲨鱼软骨制造商正是威廉博士的儿子。

其实，科学家在 2000 年就发现鲨鱼也会得癌症。2000 年 3 月 6 日路透社的消息报道，美国科学家约翰·哈斯伯格在美国第 91 届的美国抗癌学会年会上指出，鲨鱼是会患癌症的。哈斯伯格是任职于美国国家癌症机构的学者，他发现了软骨鱼类所患的 40 种癌症，其中有 23 种癌症是来自于各种鲨鱼，他推翻了以前关于鲨

鱼不长癌的说法，鲨鱼其实还是会长癌，其中有些还是直接长在软骨中，所以鱼翅抗癌的学说颇令人怀疑。

1999 年下半年，丹麦研究人员对 17 名乳腺癌晚期患者进行试验。这些患者都对传统的癌症治疗没有反应。丹麦研究人员分给 17 名患者大剂量的鲨鱼丸，每天服用 24 颗。3 个月后，17 名患者中有 15 人的癌症继续恶化。另一名患者起初出现好转的迹象，但后来却发现在脑部长了新的毒瘤。丹麦研究人员说，有越来越多的证据表明，鱼翅没有治疗癌症的功效。他说，他不会推荐患者服用这种药物，因为它的治癌功效值得怀疑，对肠胃产生副作用，而且还非常昂贵。

2000 年 12 月，美国药物及食品管理检验局对威廉父子的实验室和制造厂提出诉讼，要求停止宣传“鲨鱼软骨产品可以抗癌”这项未经证实的不实广告。2001 年 6 月，美国联邦贸易委员会裁定，禁止对鱼翅产品任何不实宣传，除非有相关科学证据证明。

近 20 年来，市场上的鱼翅交易越来越火。每年有数百万头鲨鱼惨遭宰割，甚至有些渔民捕获鲨鱼、砍掉鱼翅后，再把血淋淋的鲨鱼扔回海洋。2004 年 7 月，在新的“国际自然保护联合”的“濒危物种名单”上，又新增加了至少 10 种鲨鱼，其中包括大白鲨、新英格兰刺鲛和墨西哥湾白吻鲨。鲨鱼遭受大量捕杀的一个重要原因是人们接受了鱼翅可以抗癌的错误宣传。

一些科学家认为，鱼翅抗癌是“吃什么补什么”这种不科学的说法的一个新的翻版。退一步来说，就算鲨鱼不会得人类所患的某种癌症，也不能因此而断定鲨鱼制品能够治疗人类的癌症。又比如说，猫和马并不会得前列腺癌，那么吃了猫和马的前列腺是否就能够预防前列

腺癌?研究表明这是不可能的。无论如何,鲨鱼是会长癌的,企图以吃昂贵鲨鱼骨粉来抗癌的消费者要三思了。

吃死螃蟹会致中毒

秋季,菊香蟹肥,正是人们品尝螃蟹的最好时光。螃蟹,肉质细嫩,味道鲜美,为名贵水产品。螃蟹的营养也十分丰富,蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍,钙、磷和维生素 A 的含量也较高。秋蟹味美营养高,但如果吃得不当可能会带来健康损害。

吃死河蟹会中毒

当螃蟹垂死或已死时,蟹体内的组氨酸会分解产生组胺。组胺为一种有毒的物质。随着死亡时间的延长,蟹体积累的组胺越来越多,毒气越来越大,即使蟹煮熟了,这种毒素也不易被破坏。

要买到新鲜的河蟹,选蟹时要做到“五看”:一看颜色;二看个体;三看肚脐;四看蟹毛;五看动作。蟹的颜色要青背白肚;金爪黄毛;个体要大而老健;肚脐要向外凸出;蟹脚上要蟹毛丛生;动作要敏捷活跃。符合这 5 条的才好买。

吃蒸煮的蟹最安全

螃蟹生长在江河湖泊里,又喜食小生物、水草及腐烂动物,蟹的体表、鳃部和胃肠道均沾满了细菌、病毒等致病微生物。如果是生吃、腌吃或醉吃螃蟹,可能会被感染一种名为肺吸虫病的慢性寄生虫病。

研究发现,活蟹体内的肺吸虫幼虫囊蚴感染率和感染度是很高的,肺吸虫寄生在肺里,刺激或破坏肺组织,